

Menù “salutista” con vista sulla City londinese

di Nicol Degli Innocenti
24 Marzo 2016



Un recente studio ha rivelato che due terzi dei lavoratori britannici dedicano meno di venti minuti al pranzo, un'abitudine che secondo i medici aumenta lo stress, accentua la fatica e, lungi dal risparmiare tempo prezioso, porta a un calo di efficienza. Per combattere questa pericolosa tendenza a sottovalutare la pausa pranzo il nuovo chef del ristorante Searcys The Gherkin a Londra ha creato un 'work wellness menu'.

La produttività viene mangiando

Barry Tonks, da poco nominato executive chef del ristorante a 180 metri di altezza al quarantesimo piano del celebre grattacielo progettato da Norman Foster nella City londinese, ha studiato una serie di piatti creati per aumentare la produttività e la vitalità senza appesantire lo stomaco.

Ingredienti che stimolano l'attività cerebrale

Il 'menù benessere al lavoro', disponibile fino alla fine di aprile per 35 sterline a testa, ha ingredienti che stimolano l'attività cerebrale. Il primo piatto di Consommé di pomodoro e verdure dell'orto, ad esempio, sfrutta le proprietà anti-ossidanti del licopene, contenuto nel pomodoro. Il secondo piatto 'Pot au feu primaverile di pollo' ha il brodo che favorisce la digestione, verdure fresche per le vitamine e la salvia, considerata provvidenziale perchè aiuta la memoria.

Il pranzo si conclude in modo altrettanto salutare, con dessert leggeri come Melone Charentais con sorbetto di yuzu, un frutto orientale, dato che il melone abbassa la pressione e contribuisce a potenziare la vista.